शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा

सुरेन्द्र कुमार रैली

1

आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा
15, हनुमान रोड, नई दिल्ली

नयी पीढ़ी को सुसंस्कृत करने का उपक्रम

बालक और युवा ही भारत क भावी कर्णधार और निर्माता होंगे। लेकिन आज हमारी इस अमूल्य सम्पत्ति को निर्ममतापूर्वक विनष्ट किया जा रहा है। अपने इस मूलधन का विनाश हम खुली आँखों से देख रहे हैं। अमेरिकी वैश्वीकरण का घातक आक्रमण हमारे बालकों और युवाओं पर ही लगातार हो रहा है।

टी.वी., मोबाइल, कम्प्यूटर, इन्टरनेट ऐसे दुर्दमनीय साधन हैं जिनके द्वारा नई पीढ़ी के निर्माण में अभूतपूर्व योगदान हो सकता था, परन्तु ये साधन तो बन्दर के हाथ में पलीते की तरह पड़ गये हैं और इनके द्वारा नयी पीढ़ी को अपसंस्कृति के जाल में बड़ी सुगमता से फँसाया जा रहा है।

दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा और उससे संलग्न आर्य विद्या परिषद् ने नयी पीढ़ी को सुसंस्कृत, संयमी, संवेदनशील, उत्तरदायित्वों को सहर्ष स्वीकार करने वाले नागरिक बनाने के लिए एक स्तुत्य उपक्रम हाथ में लिया है। शिष्टाचार और नैतिक शिक्षा का प्रचार और प्रसार ही उनका लक्ष्य है। उन्होंने इस विषय को लक्ष्य कर 12 भागों (कक्षा 1 से 12 तक) में व्यावहारिक और प्रभावशाली साहित्य का निर्माण किया है। इन पुस्तकों में छात्रों के शिष्टाचार और नैतिक विकास को दृष्टि में रखकर सामग्री प्रस्तुत की गयी है। छात्रों में उत्तम संस्कारों और आस्तिकता पर बल दिया गया है। इन पुस्तकों में संध्या और यज्ञ के साथ सदाचार की शिक्षा देने वाली सामग्री दी गयी है।

इन 12 पुस्तकों के लेखक व आर्य विद्या परिषद् के प्रस्तोता, श्री सुरेन्द्र कुमार रैली के धर्म, समाज और देश के प्रति सात्विक चिन्तन का ही मधुरफल है। लेखक ने प्रारंभ में ही बालकों को 12 अनिवार्य और आवश्यक बातें समझाई हैं। बालक के वैयक्तिक जीवन के साथ घर, परिवार, समाज, देश और धर्म का ज्ञान प्रश्नोत्तर शैली में कराया है। नित्यप्रति के व्यावहारिक ज्ञान से बालकों को अवगत कराया है। पुस्तक में ओ३म्, ईश्वर, वेद, वैदिक संध्या, प्रार्थना, गायत्री मन्त्र, वर्ण व्यवस्था, सत्यार्थ प्रकाश, कर्मफल, अग्निहोत्र, माँस भक्षण निषेध, त्रैतवाद, गोकरुणानिधि, मद्यपान निषेध, भारतीय दर्शन आदि विषय चर्चित हैं। दूसरे भाग में महापुरुषों के प्रेरणाप्रद चरित्र पुस्तकों की उपयोगिता को सिद्ध करते हैं। माता–पिता–गुरु की सेवा, अनुशासन, संयम, नमस्ते, स्वच्छता, सत्संगति, आसन प्राणायाम, एकता, श्रम, निष्ठा, शिष्टाचार, मित्रता, उत्तरदायित्व, सन्तोष, कर्तव्य परायणता, ब्रह्मचर्य, साहस, भ्रातृभाव इत्यादि सद्गुणों की शिक्षा, छोटी–छोटी कहानियों के माध्यम से, इस माला में अच्छी तरह चमक रही है। आर्य, आर्यावर्त, आर्य–समाज, गुरुकुल, डी.ए.वी., संस्कृत भाषा, इत्यादि विषयों का समावेश लेखक की सूझबूझ की दाद देता है। इन पुस्तकों का मैं हृदय से स्वागत करता हूँ। पुस्तकों की भाषा प्रांजल, शैली सुबोध और हृदयग्राही है। छपाई, साज–सज्जा नयनाभिराम हैं। मूल्य अतिअल्प है। यह पुस्तकें घर–घर पहुँचने योग्य हैं।

- कै. देवरत्न आर्य
प्रधान, सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा

मुद्रक : एस.एन. प्रिंटर्स, 1/11807, पंचशील गार्डन, नवीन शाहदरा, दिल्ली-110032

प्रार्थना मंत्र

ओं य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते
प्रशिषं यस्य देवाः यस्यछायाऽमृतं
मृत्युः कस्मै देवाय हविषा विधेम।।

यजु०२५।१३।

अंर्थ

हे प्रभो ! आप ही आत्मिक व शारीरिक बल देने वाले हो।
भगवान्! समस्त विद्वान् आपकी उपासना व आपकी ही आज्ञा का पालन करते हैं।
आपकी शरण अमृत है और आपकी उपेक्षा मृत्यु।
प्रभो! हम सुखस्वरूप आपकी स्तुति करते हैं।

जय घोष

जो बोले सो अभय–वैदिक धर्म की जय

मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम चंद्र की–जय

योगिराज श्री कृष्ण चंद्र की–जय

गुरुवर दंडी विरजानंद महाराज की–जय

ऋषिवर स्वामी दयानन्द की–जय

धर्म पर मर मिटने वालों की–जय

देश पर बलिदान होने वालों की–जय

भारत माता की–जय

गौ माता का–पालन हो

आर्यसमाज–अमर रहे

वेद की ज्योति–जलती रहे

ओ३म् का झंडा–ऊँचा रहे

हमारा संकल्प–कृण्वंतो विश्वमार्यम्

वैदिक ध्वनि–ओ३म्

सब को वैदिक अभिवादन–नमस्ते जी।

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा

(भाग-1)

सुरेन्द्र कुमार रैली
एम.ए.,एलएल.बी
प्रेरक व शिक्षाविद्
प्रस्तोता, आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली

पहला संस्करण – 2005
द्वितीय संस्करण – 2005
तृतीय संस्करण – 2006
आठवां संस्करण – 2011

मूल्य : ₹ 25.00

आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली
दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा
15 हनुमान रोड, नई दिल्ली-110001

विषय सूची

1.	भूमिका	4
2.	शिक्षकों से	6
3.	शिक्षक निर्देश : सामान्य ज्ञान की 20 बातें	7
4.	मेरे बारे में	21
5.	मेरे बारे में कुछ और	22
6.	मेरा जन्मदिन	23
7.	मेरा विद्यालय	24
8.	मेरे विद्यालय के बारे में	25
9.	मेरी स्वास्थ्य सारणी	27
10.	मेरी प्रातः की दिनचर्या	28
11.	मेरा परिवार	29
12.	मेरा देश	30
13.	वर्ष सारणी	31
14.	मेरे चारों ओर की प्रकृति	33
15.	खाना खाने का सभ्याचार (ढंग)	34

❖ ओ३म् की महिमा ❖

ओ३म् ही जीवन हमारा, ओ३म् प्राणाधार है ।
ओ३म् है कर्ता विधाता, ओ३म् पालनहार है ।।१।।

ओ३म् है दुःख का विनाशक, ओ३म् सर्वानंद है ।
ओ३म् है बल तेज धारी, ओ३म् करूणानंद है।।२।।

ओ३म् सबका पूज्य है, हम ओ३म् का पूजन करें ।
ओ३म् ही के ध्यान से, हम शुद्ध अपना मन करें ।।३।।

ओ३म् के गुरुमंत्र जपने से रहेगा शुद्ध मन ।
बुद्धि दिन प्रति दिन बढ़ेगी धर्म में होगी लगन ।।४।।

ओ३म् के जप से हमारा, ज्ञान बढ़ता जाएगा ।।
अंत में यह ओ३म् हमको मोक्ष तक पहुँचाएगा ।।५।।

प्रार्थना

तुम्हीं हो माता पिता तुम्हीं हो,
तुम्हीं हो बंधु सखा तुम्हीं हो ।।

तुम्हीं हो साथी तुम्हीं सहारे,
कोई न अपना सिवा तुम्हारे ।

तुम्हीं हो नैया तुम्हीं खिवैया
तुम्हीं हो बंधु सखा तुम्हीं हो ।।

जो खिल सकेंगे वो फूल हम हैं
तुम्हारे चरणों की धूल हम हैं ।

दया की दृष्टि सदा ही रखना
तुम्हीं हो बंधु सखा तुम्हीं हो ।।

16. टेलीफोन कैसे सुनें ? 35
17. अतिथि का स्वागत कैसे करें ? 35
18. पानी कैसे पिलाएँ ? 35
19. मेरा अभिवादन 36
20. सभ्य व्यवहार 38
21. मेरी खरीददारी 39
22. पशु जगत् 40
23. पशुओं के बच्चे 41
24. मेरे सहायक 42
25. मेरा नित्यकर्म 44
26. क्या करें ? क्या न करें ? 45
27. गायत्री मन्त्र 46
28. गायत्री मन्त्र का महत्व 47
29. गीत एवं कविताएँ 48
30. बाल प्रतिज्ञा 53
31. प्रार्थना एवं भजन 54

भूमिका

शिक्षा से ही मानव जीवन का विकास होता है और इसके द्वारा मनुष्य के शरीर, हृदय तथा मस्तिष्क का विकास होता है। विद्यालयों में विभिन्न विषयों का पठन–पाठन विद्यार्थियों को अपने जीवन में सही दिशा प्राप्त करने में सहायक होता है, परन्तु उसका आत्मिक विकास, नैतिक शिक्षा के द्वारा ही संभव है, और इसी से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए मानवीय मूल्यों की शिक्षा मिलती है। आर्यसमाज का सदैव प्रयास रहा है कि इन मानव मूल्यों से विद्यार्थियों को प्रारम्भ में ही अवगत करा दिया जाये। इसी उद्देश्य को ध्यान में रखकर दिल्ली आर्य प्रतिनिधि सभा से सम्बद्ध आर्य विद्या परिषद्, दिल्ली ने शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा की पुस्तकें बच्चों को उपलब्ध कराई हैं जिनके द्वारा उनमें अच्छे संस्कार और ईश्वर में विश्वास पैदा हो, तथा संध्या-यज्ञ आदि के साथ-साथ महापुरुषों के जीवन-चरित्र, उनकी शिक्षाएँ और सदाचार की शिक्षा देने वाली कहानियां भी सम्मिलित की गई हैं।

इन पुस्तकों में राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (NCERT) के वर्ष 2000 के पाठ्यक्रम को भी ध्यान में रखा है जिसमें निर्देश दिया गया है कि बच्चों में सुरुचिपूर्ण संवेदनशीलता, स्वस्थ जीवन शैली, सकारात्मक सामाजिक चेतना, परिश्रम के प्रति आदर व नैतिक मूल्यों में आस्था का समावेश होना चाहिए ताकि वह दूसरों के

बाल प्रतिज्ञा

दयानन्द के वीर सैनिक बनेंगे,
दयानन्द का काम पूरा करेंगे।

उठाये ध्वजा धर्म की हम फिरेंगे,
उसी के लिए हम मरेंगे जियेंगे।

गुंजायेंगे वेदों के हम गीत गाकर,
दिखायेंगे जीवन को सच्चा बना कर।

मिटायेंगे सब सम्प्रदायों के मत को,
बनायेंगे फिर आर्य सारे जगत को ।

वही प्रेम गंगा, यहाँ फिर बहेगी,
जो संसार की ताप माला हरेगी।

कहेगा जगत् फिर से एक स्वर में सारा,
वही वृद्ध भारत गुरू है हमारा ।

❖ सच्ची लगन ❖

जो भी काम करो तुम बच्चो,
बड़ी लगन से करना
करते-करते मिले सफलता
याद इसे तुम रखना।
जो भी काम हाथ में लो तुम
छोड़ो नहीं अधूरा
तन-मन से जो लग जाओगे।
निश्चय होगा पूरा ।
रस्सी के आने-जाने से
पत्थर भी घिस जाए
कौन काम ऐसा है जग में
करने से ना आए ?

❖ ❖ ❖

विचारों को बड़ी नम्रता से समझते हुआ सद्भाव एवं विवेक से अपनी कथनी और करनी में उन्हें लाएं।

हमारा प्रयास है कि हम विद्यार्थियों में सत्य, सद्भाव, सहयोग, ईमानदारी और परिश्रम करने जैसे अनेक गुणों का उनके जीवन में समावेश कर सकें।

इन पुस्तकों के लेखन में जिन–जिन महानुभावों से प्रत्यक्ष रूप से अथवा उनके लेखों, कहानियों, गीतों व भजनों आदि के माध्यम से परोक्ष रूप से सहयोग मिला है, मैं उन सबके प्रति आभार व्यक्त करता हूँ और आशा करता हूँ कि विद्यार्थी, अध्यापकवृंद और अन्य लोग इस पुस्तक को उपयोगी पायेंगे और विद्यार्थियों को सुसंस्कृत बनाकर राष्ट्रनिर्माण की सतत् पुण्यप्रक्रिया में सहयोगी होंगे।

सुरेन्द्र कुमार रैली

शिक्षकों से

शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा की इस पुस्तक का उद्देश्य बच्चों में सहजभाव से अच्छे संस्कार पैदा करना है। उनमें सदाचार के प्रति निष्ठा, महापुरुषों के प्रति श्रद्धा, नैतिक मूल्यों के प्रति जागरूकता एवं धार्मिक रूचि आदि गुण उत्पन्न करके उन्हें शालीन, शिष्ट, अनुशासनप्रिय और कर्त्तव्यनिष्ठ बनाना है। इसलिए शिक्षक इस विषय को ऐसी मधुर शैली से पढ़ाएं, जिससे बच्चों की इस ओर रूचि बढ़े और वह स्वतः बड़ी आतुरता से इस विषय के घण्टे के आने की प्रतीक्षा किया करें।

शिक्षक को पहले दिन से ही शिष्टाचार एवं नैतिक शिक्षा के विषय का परिचय कराते हुए, विद्यार्थियों को इसकी उपयोगिता से अवगत करवा देना चाहिए कि शिक्षा प्राप्ति के बाद वह चाहे किसी क्षेत्र में भी कार्यरत हों, यह ज्ञान उनको उनके दैनिक जीवन में आयुभर काम आएगा।

शिक्षकों से अनुरोध है कि इस पुस्तक के पाठों को रटाने का प्रयत्न न करें। बच्चों को केवल अच्छी तरह से उदाहरण देकर बात समझा दें। परीक्षा में प्रश्न पूछने की शैली वैसी ही होगी जैसी अन्य विषयों में होती है।

सुरेन्द्र कुमार रैली

❖ पेड़ ❖

पेड़ हमें देते जीवन,
शीतल करते तन और मन ।
दूर प्रदूषण करते हैं,
रोगों से वह लड़ते हैं।
फल फूल भी देते हैं,
फिर भी कुछ न लेते हैं।

❖ बीज का फूल ❖

बीज था मैंने एक पाया,
मिट्टी खोदी उसे दबाया,
फ़व्वारा फिर एक ले आया,
बीज ने पानी था कुछ पाया,
सूरज था जब चमचमाया,
बीज को गरमी दे पाया,
जड़ों को कुछ यूँ फैलाया,
थोड़ा पौधा ऊपर आया,
पत्ते कलियाँ फिर लाया,
फूल खिले, आँगन मुस्काया ।

❖ हिलमिल कर रहना ❖

बच्चो, सब हिलमिल कर रहना
देखो, झूठ कभी न कहना ।
किसी बात में जिद न करना
और नहीं आपस में लड़ना।
माता-पिता का कहना मानो
रोना, डरना कभी न जानो।
पढ़-लिखकर बनना होशियार
सभी करेंगे तुमको प्यार।

❖ केले का छिलका ❖

एक सड़क पर जाता लड़का
केला खाकर फेंका छिलका,
पीछे उसकी दीदी निकली,
बेचारी छिलके पर फिसली,
हाथ-पाँव और घुटना टूटा
दीदी का तो सिर भी फूटा
सबसे कहता है अब लड़का
इधर-उधर मत फेंको छिलका।

शिक्षक निर्देश

सामान्य ज्ञान की बीस बातें

सबसे पहले विद्यार्थियों को शिष्टाचार, लोकाचार या अंग्रेजी में जिसे हम ऐटीकेट्स और उर्दू में अदब या तमीज कहते हैं, सिखाना चाहिए। उनको समय-प्रबंधन के नियमों की जानकारी दें और जीवन में इन नियमों को पालन करने का अभ्यस्त बनाएँ, क्योंकि यह एक सफल जीवन के आधारभूत गुण होते हैं। शिक्षक अपने विवेक के अनुसार बच्चों के स्तर और योग्यता को ध्यान में रखकर उन्हें पढ़ाएँ और सिखाएँ।

(1) **प्रकृति से साक्षात्कार :** विद्यालय में सबसे छोटे बच्चों को उनके चारों ओर जो कुछ भी दिखाई देता है, उससे उन्हें अवगत कराएँ। जैसे– आकाश, सूरज, चाँद, तारे, बादल, वर्षा, पशु (कुत्ता, बिल्ली, बंदर, चूहा, खरगोश, गिलहरी, गाय, भैंस, घोड़ा, हाथी, भालू, बकरी), पक्षी (तोता, चिड़िया, तितली, कौआ, मोर, कोयल, कबूतर), जलचर (मेंढक, मछली, मगरमच्छ), पेड़, पौधे, फूल, खेत, पहाड़, नदी, तालाब, नाव इत्यादि और बताएँ कि यह सब ईश्वर ने बनाए हैं। इसके लिए इससे संबंधित छोटी-छोटी कविताओं गीतों और कहानियों को भी माध्यम बनाया जा सकता है।

(2) **खाने-पीने की वस्तुओं का ज्ञान :** एक बार प्रकृति से साक्षात्कार हो जाने के बाद इन्हीं बच्चों को शिक्षक उन वस्तुओं

का ज्ञान करवाए, जो ये बच्चे रोज खाते-पीते हैं। जैसे— रोटी, डबल रोटी, सब्जी, दाल, सलाद, फल, दूध, पानी, शरबत और उन्हें बताएँ कि यह सब उनको ईश्वर देता है। छोटे-छोटे गीतों के माध्यम से, चित्रों और खिलौनों के प्रयोग द्वारा रोचकता लाते हुए शिक्षक बच्चों को इन वस्तुओं का परिचय दे सकते हैं।

(3) **कपड़ा, मकान और विद्यालय का ज्ञान :** छोटे बच्चे जब खाने-पीने की वस्तुओं से अच्छी तरह परिचित हो जाएँ तो ऋतुओं के अनुसार जो कपड़े वह पहनते हैं, उनकी पूरी जानकारी शिक्षक को उन्हें देनी चाहिए, ताकि उन्हें सर्दी, गर्मी, वर्षा, बसंत, पतझड़, बहार से भी अवगत कराया जा सके। जिस मकान में बच्चे रहते हैं; उसके घर के कमरों, पाकशाला, स्नानागार, शौचालय, आँगन एवं छत की विस्तार से जानकारी देते हुए उन्हें उनके परिवार के सदस्यों का भी परिचय अच्छी प्रकार कराएँ। बच्चे जिस विद्यालय में पढ़ते हैं, उसका ज्ञान बच्चों को देना अत्यंत आवश्यक है। विद्यालय, प्रधानाचार्य एवं शिक्षक का नाम, उनकी कक्षा, पुस्तकालय तथा विद्यालयसंबंधी पूरी जानकारी देते हुए बच्चों के हृदयपटल पर निश्चयपूर्वक यह अंकित कर दें कि कपड़े, मकान, विद्यालय और पुस्तकें आदि सब ईश्वर देता है।

(4) **दिनचर्या की चर्चा :** शिक्षक विद्यार्थियों को उनकी दिनचर्या के बारे में विस्तार से बताएँ और समझाएँ कि उनको कब क्या करना चाहिए और अपने दिन को उन्हें किस तरह समय-प्रबंधन के सिद्धांतों के अनुसार व्यतीत करना चाहिए।

प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठना, उठते ही अपनी शय्या पर बैठ कर ईश्वर को 'ओ३म्' कहकर स्मरण करना, अपना पहला कदम

❖ समय का मूल्य ❖

जिसने जाना मूल्य समय का,
वह आगे बढ़ पाया है।
अलसा कर जो बैठ गया,
वह जीवन भर पछताया है।

❖ सड़क के पार ❖

बच्चो सड़क पार जब करना,
इतनी बात ध्यान में रखना,
पहले अपने दाएँ देखो,
फिर तुम अपने बाएँ देखो।
फिर से देखो दाएँ-बाएँ,
गर जो मोटर गाड़ी आएँ,
हॉर्न-घंटी पड़े सुनाई,
तभी ज़रा रुक जाना भाई।
जब यह सड़क साफ़ दिख जाए,
मोटर गाड़ी नज़र ना आए,
सड़क सँभलकर करना पार,
कहलाओगे तुम होशियार ।

गीत एवं कविताएँ

❖ शीश झुकाएँ ❖

जिसने सूरज चाँद बनाया,
जिसने तारों को चमकाया
जिसने बागों को महकाया
जिसने सारा जगत् बनाया
आओ हम उसके गुण गाएँ
उसके आगे शीश झुकाएँ

❖ घड़ी ❖

घड़ी लगी दीवार पर
टिक टिक कर तू चलती है,
हर घंटे के बाद तू
डिंग डिंग करके बजती है।
तुझे देखकर पता है चलता
कब खाना, कब पढ़ना है,
तुझे देखकर पता है चलता
कब उठना कब सोना है।

शय्या से नीचे रखते हुए पुनः ईश्वर को 'ओ३म्' कहकर स्मरण करना, फिर दादा-दादी, नाना-नानी, माता-पिता के चरणस्पर्श करना, अपने भाई-बहनों को व घर में अन्य लोगों को आयु के अनुसार, चरणस्पर्श या 'नमस्ते जी' कहना। उसके उपरांत शौच जाना और शौच के बाद हाथ-मुँह धोना व ताजा पानी पीना इत्यादि।

(5) **शरीर की सफाई :** बच्चों को उनके शरीर का ज्ञान देना और शरीर को साफ-सुथरा रखने की आवश्यकता पर जोर देना। उन्हें मुँह और दाँतों की सफाई के बारे में विस्तार से बताना, कुल्ला करना, दाँतों को दातुन, हाथ से मंजन अथवा ब्रश से पेस्ट इत्यादि लगा कर कैसे साफ करना है यह सिखाना चाहिए। उन्हें चॉकलेट से दाँतों को होने वाले नुकसान से भी अवश्य अवगत कराना चाहिए, क्योंकि इस आयु में माता-पिता के लाड़-प्यार से बच्चे चॉकलेट खूब खाते हैं, जो उनके दाँतों को बहुत नुकसान पहुँचाता है। शिक्षक को चाहिए कि वह बच्चों को नीम की दातुन, हाथों की अँगूली से मंजन करने और अँगूली से मसूड़ों की मालिश करने के लाभ व पेस्ट व ब्रश के गलत प्रयोग से होने वाली हानि से भी अवगत करवाएँ और दाँतों पर कम से कम पेस्ट का प्रयोग करने की सलाह दें।

(6) **सुबह की सैर व कसरत करना :** शिक्षक को चाहिए कि वह बच्चों को सुबह की सैर, तीव्र गति से चलने और दौड़ने के बारे में विस्तार से बताएँ कि यह सब उनके शरीर को कैसे स्वस्थ व प्रसन्न रखते हैं ! कसरत में दंड-बैठक, विभिन्न योग के आसन, व्यायाम इत्यादि की पूरी जानकारी देते हुए बच्चों का

मार्गदर्शन करना चाहिए। उन्हें लोहे के डंबल, भार उठाने के व्यायाम और आधुनिक जिम के बारे में भी बताएँ और उनसे होने वाले लाभ और हानि की चर्चा भी अवश्य करें। शरीर की तेल से मालिश या हाथों से सूखी मालिश के लाभ भी उन्हें बताएँ।

(7) **नहाना :** शरीर की सफाई के क्रम में विद्यार्थी को प्रतिदिन नहाने का निर्देश देना और उससे होने वाले लाभ से अवगत करवाना। नहाने का सही तरीका क्या है, कौन से साबुन से नहाना और कितना साबुन लगाना, बालों को कैसे और किस से धोना, शैंपू इत्यादि और अप्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधनों से होने वाले नुकसान और प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधनों से लाभ बतलाना। स्नानागार में नल या फव्वारे के नीचे या बाल्टी से नहाने में पानी को बरबाद न करके कम से कम पानी के प्रयोग का निर्देश देना, ताकि पानी सब के लिए प्राप्त हो सके और शरीर को अधिक से अधिक मल-मलकर नहाने से लाभ भी बताना कि इससे पूरे शरीर की मालिश हो जाती है, जो अच्छी त्वचा और अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। शहरों में नहाने के लिए स्नानागार हैं तो गाँवों में कुआँ और तालाब होता है, जिसके पानी से नहाया जाता है। नहाने के बाद तौलिए का प्रयोग भी सिखाना चाहिए कि किस तरह शरीर को अच्छी तरह से रगड़कर पोंछना चाहिए।

(8) **कपड़े पहनना :** बच्चों को कपड़ों के चयन के बारे में भी विस्तार से बताना चाहिए। गर्मियों में वे कैसे वस्त्र पहनें, सर्दियों में किन वस्त्रों का प्रयोग करना चाहिए और वर्षा-ऋतु के लिए कौन से वस्त्र पहनने उचित रहते हैं ? उन्हें खादी, सूती, रेशमी और सिंथेटिक कपड़ों की जानकारी व विभिन्न प्रकार के कपड़ों

गायत्री मन्त्र का महत्व

गायत्री मन्त्र को सावित्री मन्त्र, गुरू मन्त्र, वेद माता महामन्त्र आदि नामों से पुकारा जाता है। इस मन्त्र की बड़ी महिमा है। जो इसे गाता है, उसकी रक्षा होती है। इसके जाप से बुद्धि तेज होती है।

गायत्री मन्त्र का अर्थ

ओ३म् ईश्वर का निज नाम है जिसका अर्थ है सारे संसार को पैदा करने वाला, उसका रक्षक और पालक। ईश्वर सबको प्राण देनेवाला, सबका प्राणधार, प्राणों का भी प्राण है। वह सब दु:खों को दूर करने वाला है, और सब सुखों को देने वाला है। वह सर्वव्यापक है, कण–कण में समाया हुआ है। उसके श्रेष्ठ तेज का हम ध्यान करते हैं, जिससे शुभ प्रेरणा पाकर हमारी बुद्धि अच्छे मार्ग पर चले और हम अच्छा काम करें।

इसलिए बच्चों ! गायत्री मन्त्र का अधिक से अधिक जप किया करो। इससे तुम्हारी बुद्धि शुभ कर्मों में लगेगी और जीवन में सफलता मिलेगी।

गायत्री मन्त्र

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं।
भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।।

यजुर्वेद अध्याय ३६ मंत्र ३

गायत्री मन्त्र का भावार्थ

तूने हमें उत्पन्न किया,
पालन कर रहा है तू।
तुझसे ही पाते प्राण हम,
दुखियों के कष्ट हरता है तू।।

तेरा महान् तेज है,
छाया हुआ सभी स्थान।
सृष्टि की वस्तु-वस्तु में,
तू हो रहा है विद्यमान।।

तेरा ही धरते ध्यान हम,
माँगते तेरी दया ।
ईश्वर हमारी बुद्धि को,
श्रेष्ठ मार्ग पर चला ।।

के प्रयोग से होने वाले लाभ तथा हानि की पूरी जानकारी दें।

(9) **ईश्वरस्तुति, प्रार्थना व संध्या :** स्नान के उपरांत ईश्वरस्तुति, प्रार्थना या संध्या करनी चाहिए। बच्चों के स्तर और योग्यता के अनुसार उन्हें छोटे-छोटे गीतों, भजनों के माध्यम से शुरू करवा कर, गायत्री मंत्र के बाद पाँचवीं कक्षा तक आते-आते पूरी संध्या अर्थसहित स्मरण करवा देनी चाहिए।

(10) **यज्ञ करना :** संध्या के बाद यज्ञ करना चाहिए। यज्ञ क्यों और कैसे करना चाहिए ? कक्षा छह से कक्षा दस तक पहुँचते-पहुँचते प्रत्येक विद्यार्थी को दैनिक यज्ञ करना आ जाना चाहिए।

(11) **खाना :** अच्छी तरह से समझाकर विद्यार्थियों के मन में यह धारणा बैठा देनी चाहिए कि संध्या व यज्ञ के उपरांत ही उन्हें खाना खाना चाहिए। सुबह के नाश्ते में दूध, फल, अंकुरित एवं उबले हुए चने, मूंग साबुत और मौठ या अन्य पौष्टिक आहार लेना चाहिए। डबल रोटी या पराँठा इत्यादि भी कभी-कभी खा सकते हैं। दोपहर और रात के भोजन में रोटी, सब्जियों, दालों, और सलाद इत्यादि खाने की प्रेरणा देते हुए उनसे शाकाहारी भोजन के लाभ और माँसाहारी भोजन से होने वाली हानियों की विस्तार से चर्चा करनी चाहिए। बच्चों को फास्ट फूड और मैदे से बनी नूडल्स इत्यादि से परहेज करने से भी अवगत कराएँ। उन्हें अच्छी तरह से यह बता देना चाहिए कि क्योंकि – मैदा, मेदे (पेट) को खराब करता है, अतः ऐसी चीजों को कभी-कभी तो ले सकते हैं, लेकिन नियमित भोजन में इनको लेना स्वास्थ्य के लिए बड़ा हानिकारक होता है।

बच्चों को समय पर खाना, बासी खाना न खाने, न ज्यादा गर्म न ज्यादा ठंडा खाना, खूब चबा-चबाकर खाना और खाने के बाद कुल्ला कर के हाथ-मुँह धोने की पूरी प्रक्रिया उन्हें विस्तार से समझानी चाहिए। नीचे बैठकर खाने और मेज-कुर्सी पर बैठकर खाने व पार्टियों में खाने के नियमों और तरीकों पर भी रोशनी डालनी चाहिए, ताकि बच्चे प्रत्येक दृष्टिकोण से खानपान के संबध में उचित व अनुचित का भेद ठीक से समझ सकें।

बच्चों को ठंडे-पेयों--कोकाकोला, पेप्सी, लिम्का, थम्जअप इत्यादि से होने वाली हानियों से भी अवगत करवा देना चाहिए। उन्हें विज्ञान की प्रयोगशाला में ले जा कर इन ठंडे पेयों की पी. एच. वैल्यू निकालकर दिखाएँ और तेजाब व फिनायल की पी.एच. वैल्यू निकालकर तुलना करें, जो लगभग एक ही आएगी इससे उनको यह भली-भाँति समझ में आ जाएगा कि उनके लिए क्या पीना ठीक है और क्या गलत ? ऐसे ठंडे पेय के स्थान पर बच्चों को ताजे फलों और सब्जियों के रस, दूध, लस्सी, छाछ, नींबू-पानी, सत्तू इत्यादि को पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए, जो उनके शरीर व स्वास्थ्य के लिए अत्यंत उपयोगी है।

(12) **विद्यालय की उपयोगिता :** विद्यार्थियों को प्रसन्नता से विद्यालय में जाने के लिए उत्साहित करना चाहिए। शिक्षा की उपयोगिता उन्हें समझाते हुए उनमें निरंतर सीखने की ललक पैदा करना शिक्षक का परम कर्त्तव्य है। उदाहरण के लिए बच्चों को उन महापुरुषों की कहानियाँ सुनानी चाहिए जिन्होंने विद्याप्राप्ति के लिए घोर प्रयत्न, तप व साधना की थी। डी.ए.वी. के संस्थापक महात्मा हंसराज के बचपन व भारत के दूसरे प्रधानमंत्री लाल

क्या करें ?

1. सदा सत्य बोलो ।
2. सबसे प्रेम करो।
3. दीनों पर दया करो।
4. सदा अच्छों का संग करो।
5. माता-पिता का कहना मानो।
6. गुरू की आज्ञा का पालन करो।
7. विद्या मन लगाकर सीखो।

क्या न करें ?

1. लोभ मत करो।
2. क्रोध मत करो।
3. किसी को गाली मत दो।
4. किसी की वस्तु बिना पूछे मत लो।
5. कभी लड़ाई-झगड़ा मत करो।
6. अपनी गलती को मत छिपाओ

मेरा नित्य कर्म

नित्य सवेरे जागो,
सूर्य उगने से पहले जागो,
नींद छोड़ो आलस त्यागो।

जिस भगवान ने तुम्हें बनाया,
जिस भगवान ने संसार रचाया,
जिस भगवान ने सुख उपजाया,
उस भगवान को प्रणाम करो।

सुबह सवेरे उठो और शौच जाओ,
हाथ धोओ, कुल्ला करो और नाक साफ करो,
दांतून करो और मुख को धोओ,
नित्य सवेरे स्नान करो
साफ सुथरे कपड़े पहनो ।

ताजा–ताजा भोजन करो,
निर्मल शीतल जल पीओ,
ठीक समय पर पढ़ने जाओ,
खेल के समय खूब खेलो,
मित्र के साथ हिलमिल कर रहो।

बहादुर शास्त्री की कहानियाँ इस संदर्भ मे बहुत प्रेरक हैं।

बचपन में महात्मा हंसराज अपने स्कूल से दोपहर को जब अपने घर वापस आते थे तो रास्ते में नदी के तट पर रेत बहुत गर्म होती थी, जबकि उनके पास जूते भी नहीं थे। गर्म रेत पर चलते-चलते जब उनके पैर जलने लगते थे, तो वह अपनी लकड़ी की तख्ती (उन दिनों लिखने के लिए लकड़ी की तख्ती का प्रयोग होता था) पैरों के नीचे रखकर थोड़ा-सा विश्राम करते थे और फिर गर्म रेत पर भागते थे, जब गर्म रेत पर और चलना उनके लिए असह्य हो जाता था तो वह पुनः तख्ती का प्रयोग करते थे। इतनी कठिन परिस्थितियों में उन्होंने शिक्षा-ग्रहण की थी और आज उनके द्वारा संस्थापित डी.ए.वी. विद्यालयों में लगभग दस लाख विद्यार्थी प्रतिवर्ष शिक्षा-ग्रहण कर रहे हैं।

स्वतंत्र भारत के दूसरे प्रधानमंत्री माननीय श्री लाल बहादुर शास्त्री जी बड़े गरीब परिवार से थे। उनका विद्यालय नदी के उस पार था और नाव में बैठकर उस पार विद्यालय में जाने के लिए नाविक को देने के लिए उनके पास किराए के पैसे नहीं होते थे, इसलिए वह अपना बस्ता पीठ पर बाँधकर रोज तैरकर नदी पार करते थे और इस प्रकार वे अपने विद्यालय पहुँचते थे।

इसी प्रकार की अन्य कहानियों से प्रेरित करके विद्यार्थियों का उत्साह बढ़ाना–उनका प्रसन्नता से विद्यालय में आना व उनमें एक नया जोश पैदा करना–शिक्षक का कर्त्तव्य है, ताकि शिक्षा-ग्रहण करके विद्यार्थी अपने विद्यार्थी जीवन में ही समाज और देश के लिए कुछ कर दिखाने की प्रेरणा ग्रहण कर लें।

शिक्षक को विद्यालय जाते हुए व विद्यालय से घर वापस

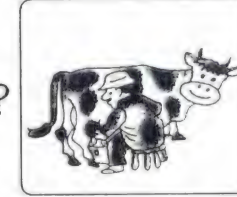
आते हुए सामान्य व्यवहार के निर्देश विद्यार्थी को देने चाहिए, जिसमें सड़क पर देख-भालकर चलना, सड़क पर पड़ी वस्तुओं को ठोकर मारकर न चलना, अपने बाईं ओर चलना, साइकिल, स्कूटर, मोटरसाइकिल या कार को सीमित गति से चलाना । सिर पर हेलमेट का प्रयोग करना, रास्ते पर सीधा चलना, टेढ़े चलने की आदत से बचना, शांति से चलना, दौड़कर सड़क पार न करना, रास्ते में बतियाते या शोर मचाते हुए न चलना, आते-जाते किसी प्रकार की छेड़खानी न करना, घर से सीधा विद्यालय और विद्यालय से सीधा घर वापस जाना इत्यादि बातें विद्यार्थियों को विस्तार से समझा देनी चाहिए।

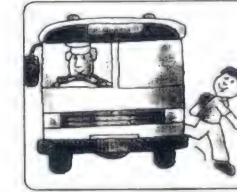
पाठशाला में जाकर अध्यापकों और साथियों को हाथ जोड़कर 'नमस्ते जी' कहना और 'चरणस्पर्श' करने का तरीका भी बताना चाहिए। आमतौर पर बच्चों को जब उन्हें कोई पुरस्कार मिलता है तो वह पुरस्कार देने वाले के पैरों को छूने के लिए झुकते तो हैं, लेकिन ऐसा आमतौर पर देखा गया है कि वह उसके घुटनों तक ही पहुँच कर रह जाते हैं । अतः शिक्षक को हाथ जोड़कर 'नमस्ते जी' कहने का और 'चरणस्पर्श' करने का तरीका व महत्त्व बच्चों को अच्छी तरह से समझाना चाहिए।

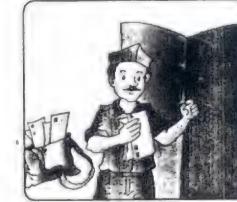
(13) **विद्यालय में पढ़ना :** विद्यार्थियों को कक्षा में चुपचाप अनुशासन में बैठने का अभ्यास भी शिक्षक को करवाना चाहिए। केवल बार-बार चिल्लाकर यह कहना कि 'चुप हो जाओ' अच्छे शिक्षक की पहचान नहीं है। शिक्षक विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वह विद्यालय में कभी भी ऊँचे स्वर में या चिल्लाकर न बोलें। हमेशा संयम में रहते हुए शांत स्वर में बातचीत किया करें।

7. रोगी की देखभाली कौन करता है ?

उपचारिका (नर्स)

8. दूध कौन लाता है ?

ग्वाला

9. बस कौन चलाता है ?

चालक (ड्राइवर)

10. हमारे पत्र कौन लाता है ?

डाकिया

11. डबल रोटी, केक, बिस्कुट, पेस्ट्री कौन बनाता है?

नानबाई

12. मिठाईयाँ कौन बनाता है ?

हलवाई

मेरे सहायक

1. हमारे बाल कौन काटता है ? नाई

2. हमारे कपड़ों की सिलाई कौन करता है? दर्जी

3. हमारे कपड़े कौन धोता है ? धोबी

4. हमारे जूते कौन बनाता है ? मोची

5. लकड़ी का सामान कौन बनाता है ? बढ़ई

6. रोगी का ईलाज कौन करता है ? चिकित्सक (डॉक्टर)

विद्यार्थी नीचे टाट पर, डेस्क पर या मेज-कुर्सी पर कैसे बैठे ? उसे सीधा बैठने का सही तरीका बताना चाहिए। उन्हें रीढ़ की हड्डी व गरदन सीधी रखकर बैठना व जितना उचित हो उतना गरदन झुका कर लिखना भी शिक्षक को सिखाना चाहिए। विद्यार्थी को लिखने-पढ़ने की जैसी आदत इस आयु में पड़ जाती है, वह जीवन पर्यंत वैसे ही करता रहता है । अतः शिक्षक को अपने विवेक द्वारा उन्हें निर्देशित करना चाहिए।

जब शिक्षक पढ़ा रहा हो तो सभी विद्यार्थी मन लगाक़र पढ़ें ऐसा शिक्षक को सुनिश्चित करना चाहिए। उसके लिए शिक्षक को उन्हें सुनने की कला से भी अवगत करवाना चाहिए कि किस प्रकार विद्यार्थी को अपने कान, मन, बुद्धि और आत्मा को पूरी तरह से शिक्षक के पाठ की ओर लगाना है और यदि कुछ समझ में ना आए तो उसको पूछने में उन्हें झिझकना नहीं चाहिए और ना ही आलस्य करना चाहिए।

शिक्षक को बच्चों के श्रुतलेख की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए । आमतौर पर शिक्षक कॉपी में इतना भर लिख देते हैं कि 'श्रुतलेख सुधारो' और इसी से अपने कर्त्तव्य की इतिश्री समझ लेते हैं। लेकिन उनको सही तरीके से वर्णमाला के प्रत्येक अक्षर का लिखकर अभ्यास करवाना चाहिए और जहाँ कहीं, कभी भी विद्यार्थी द्वारा ठीक नहीं लिखा जाता तो उस विशेष अक्षर को बार-बार उससे लिखवाकर उसका लेखन ठीक करवाना चाहिए ।

विद्यार्थी को एकांत में पढ़ने और स्मरण करने कि विधि बतानी अत्यंत आवश्यक है। वैसे तो विषय को अच्छी तरह समझकर व स्वयं लिखकर स्मरण करना ही इसका सबसे बढ़िया

तरीका है। लेकिन पाठ को बार-बार दोहराकर और उसे लिखकर भी स्मरण किया जा सकता है।

(14) **खेलना :** शिक्षक को चाहिए कि वह खेल-कूद के विविध विषयों का ज्ञान विद्यार्थियों को कराएँ, खेलों की पहचान करवानी चाहिए जिसमें फुटबॉल, क्रिकेट, हॉकी, लॉन टेनिस, टेबल टेनिस, बैडमिंटन, खो-खो, तैराकी, एथलेटिक्स व कुश्ती इत्यादि शामिल हों । उन्हें विश्व-स्तर पर होने वाले ओलिंपिक, एशियाड, एफ्रो-एशियाड, कॉमनवेल्थ आदि खेल-प्रतियोगिताओं की पूरी जानकारी देकर यह भी बताएँ कि भारत ने तैराकी व एथलेटिक्स में आज तक कोई स्वर्ण पदक नहीं जीता। बच्चों को प्रेरणा दें कि वह प्रतिदिन शाम को खेलने अवश्य जाएँ। यदि वह तेज दौड़ने, कूदने का निरंतर अभ्यास करें तो हो सकता है कि एक दिन वह विश्व स्तर की प्रतिस्पर्द्धाओं में भाग लेकर देश का नाम रोशन करें।

विद्यार्थियों को खेलते समय केवल मुँह से ही नहीं, अपितु नाक से भी साँस लेने का अभ्यास करवाना चाहिए । खेलते समय सदैव रुमाल अपने पास रखना चाहिए, ताकि पसीना आने पर, उसे शरीर से साफ किया जा सके।

शिक्षक को खेल-भावना के बारे में विद्यार्थियों को विस्तार से बताना चाहिए। उन्हें जीतने पर ज्यादा खुशी या अहंकार नहीं होना चाहिए और हारने पर दुखी या हतोत्साहित भी नहीं होना चाहिए, बल्कि हारने पर उन्हें और अधिक मेहनत करके अगली बार जीतने का प्रयास करना चाहिए । खेल-भावना के अंतर्गत खेलते समय कोई बेईमानी नहीं करनी चाहिए और खेल के किसी

पशुओं के बच्चे

कुत्ते के बच्चे को **पिल्ला** कहते हैं।

बिल्ली के बच्चे को **बिलौटा** कहते हैं।

गाय के बच्चे को **बछड़ा** कहते हैं।

बकरी के बच्चे को **मेमना** कहते हैं।

सुअर के बच्चे को **घेंटा** कहते हैं।

घोड़े के बच्चे को **बछेड़ा** कहते हैं।

रीछ के बच्चे को **बचून** कहते हैं।

मृग(हिरण) के बच्चे को **मृगशावक** कहते हैं।

शेर के बच्चे को **शावक** कहते हैं।

पशु जगत्

1. **सबसे ऊँचा पशु कौन सा है ?**
   जिराफ सबसे ऊँचा पशु है।

2. **किस पशु का कूबड़ होता है ?**
   ऊँट का कूबड़ होता है।

3. **कौन सा पशु ऊन देता है ?**
   भेड़ ऊन देती है।

4. **कौन से जानवर दूध देते हैं ?**
   गाय/भैंस/बकरी आदि दूध देती है।

5. **जंगल का राजा कौन सा जानवर होता है ?**
   शेर जंगल का राजा होता है।

नियम का उल्लंघन भी नहीं करना चाहिए। यदि किसी कारणवश आपसे या निर्णायकों से कोई भूल हो गई हो और वह बात आपकी जानकारी में आ जाए तो तुरंत अभी भूल को स्वीकार करके भूल-सुधारकर लेना चाहिए । खेल में कोई भी जीते या हारे लेकिन खेल-भावना की सदैव विजय होनी चाहिए। इस प्रकार की शिक्षा विद्यार्थियों के मन में अच्छी तरह बैठा दें।

(15) **घर वापिस जाना :** शिक्षक को चाहिए कि वह विद्यार्थियों को अपने घर में जो व्यवहार उन्हें करना है, उसके बारे में भी बताएँ। जब विद्यार्थी विद्यालय से घर वापस जाएँ तो माता-पिता सहित घर में सभी का अभिवादन करें। घर के विभिन्न कार्यों में यथाशक्ति सहयोग करें। यदि माता-पिता या घर का कोई भी सदस्य कोई काम कहता है तो उसे सहर्ष करने को उद्धत रहें। ना-नुकर या बहानेबाजी कभी न करें। घर में कोई बीमार हो जाए तो उसका विशेष ध्यान रखें और जितना संभव हो सके तन-मन से उसकी सेवा करें। घर में माता-पिता की सेवा करना और उनकी आज्ञानुसार कार्य करना ही उनकी भक्ति है।

(16) **मनोरंजन :** आज कल घर में मनोरंजन का अर्थ रेडियो, टेप रिकॉर्डर सुनना या टी. वी. देखना मात्र ही रह गया है। शिक्षकों को चाहिए कि वह टी.वी. कार्यक्रमों को देखने में विद्यार्थियों का मार्गदर्शन करें। विद्यार्थियों को कितना और क्या देखना चाहिए और क्या नहीं देखना चाहिए, उसकी पूरी जानकारी उनको समय-समय पर देते रहना चाहिए। शिक्षक उन्हें प्रेरित करें कि वह अपने खाली समय में अपनी रुचि के अनुसार ड्राइंग,

पेंटिंग, क्ले मॉडलिग, किसी संगीत वाद्य यंत्र को बजाने, भजन व गीत गाने और कविता-कहानी लिखने का निरंतर अभ्यास करते रहें, ताकि मनोरंजन के साथ-साथ कुछ सृजनशील और रचनात्मक कार्य भी वे कर सकें; क्योंकि यह उनके व्यक्तित्व में चार चाँद लगा देगा।

(17) **समाज-सेवा :** शिक्षक विद्यार्थियों को समाज के प्रति उनके कर्त्तव्य का बोध भी कराएँ। उन्हें सचेत करें कि वह अपने घर के आस-पास गंदगी न फैलने दें। यदि सफाई नहीं रहती तो संबंधित अधिकारियों को पत्र लिखें और जितनी भी जन-सुविधाएँ उपलब्ध हों सकें, उन्हें दिलवाने का प्रयत्न करें।

विद्यार्थियों को इसके लिए भी प्रेरित करें कि उनके घर में काम करने वाला या घर के आस-पास यदि कोई अनपढ़ है तो उसे वे कम से कम कुछ पढ़ना-लिखना तो सिखा दें । यदि हमारे सभी विद्यार्थी यह कार्य करने लगेंगे तो देश से निश्चय ही निरक्षरता समाप्त हो जाएगी। विद्यार्थियों को चाहिए कि समाज में रहते हुए वह गांधी जी के तीन बंदरों को कभी न भूलें । अपने मुँह से किसी की बुराई न करें, गाली-गलौच या अभद्र भाषा का प्रयोग कभी भी न करें। अपने कानों से किसी की बुराई, चुगली या लड़ाई-झगड़े की बात ना सुनें और न ही अपनी आँखों से बुरा देखें अर्थात् किसी की बुराई पर ध्यान न दें, अपितु उसमें यदि कोई अच्छाई है तो उसको अवश्य ग्रहण करें।

(18) **देश-सेवा :** विद्यार्थियों को देश-सेवा के लिए भी निरंतर प्रेरित करना शिक्षक का कर्त्तव्य है। यदि कोई विद्यार्थी

मेरी खरीदारी

1. **हम फल कहाँ से खरीदते हैं ?**
   फल-विक्रेता की दुकान से।
2. **हम सब्जियाँ कहाँ से खरीदते हैं?**
   सब्जी-विक्रेता की दुकान से।
3. **हम प्याला, प्लेट, गिलास कहाँ से खरीदते हैं ?**
   चीनी के बर्तन (क्रॉकरी) की दुकान से।
4. **हम दवाईयाँ कहाँ से खरीदते हैं?**
   औषध-विक्रेता(केमिस्ट)से।
5. **हम किताबें कहाँ से खरीदते हैं ?**
   पुस्तक-विक्रेता से।
6. **हम कापी, पेंसिल, रबर, पेन कहाँ से खरीदते हैं ?**
   लेखन-सामग्री (स्टेशनरी) विक्रेता से ।
7. **हम बिस्कुट, डबल रोटी, केक, मक्खन कहाँ से खरीदते हैं?**
   मिष्ठान भण्डार (कन्फेक्शनरी) से।
8. **हम कपड़े कहाँ से खरीदते हैं?**
   कपड़ों की दुकान से।
9. **हम जूते-चप्पल कहाँ से खरीदते हैं?**
   जूतों की दुकान से।
10. **हम मिठाई कहाँ से खरीदते हैं?**
    हलवाई की दुकान से।

सभ्य व्यवहार

1. सदैव साफ और स्पष्ट शब्द बोलें। बुदबुदाएं नहीं।
2. जब प्रश्न पूछा जाए तो हाँ या ना में सिर न हिलाएँ। पूरे वाक्य में उत्तर देवें।
3. जब किसी से मिलो तो 'नमस्ते जी' कहो।
4. अपने मित्रों की गलतियों पर कभी न हँसें।
5. अपने मित्रों से बात करते हुए सदैव भद्र (अच्छा) व्यवहार करें।
6. जब शिक्षक पढ़ा रहा हो तो शांत रहें।
7. पुस्तकालय में सदैव मौन रहें।
8. कुर्सी से उठते समय उसे घसीटें नही। सदैव उठा कर रखें।
9. अपना भोजन मित्रों के साथ बाँट कर खायें।
10. जब बड़े-बूढ़े किसी बात पर डाँटे या फटकारें तो बुड़बुड़ाए या मुँह न बनाएं। बेहतर है कि खेद प्रकट करें।
11. जब कमरे से बाहर जाएं तो पंखा व बत्ती बन्द कर देवें।
12. सदैव पंक्ति में खड़े रहें उसे तोड़ें नहीं और ना ही पंक्ति में धकेलते हुए आगे बढ़ने का प्रयास करें।
13. सदैव प्रातः बिस्तर से उठते हुए और सोने से पहले ईश्वर से प्रार्थना अवश्य करें।

अपने आस-पास किसी एक अति निर्धन और असहाय व्यक्ति की मदद या सेवा करता है तो यह उसकी देशभक्ति की सबसे बड़ी पहचान है। विद्यार्थी अपने घर के पास किसी भी हस्पताल या स्वास्थ्य केंद्र में जाकर जरूरतमंदों की सेवा कर सकता है। निर्धन रोगियों को खाना या फल आदि बाँट सकता है। वह यह काम अपने जन्मदिन पर या विभिन्न त्योहारों के अवसर पर करके देश-सेवा का पुनीत कार्य कर सकता है।

(19) **पर्यावरण की रक्षा :** शिक्षक विद्यार्थियों को पर्यावरण की रक्षा हेतु प्रेरणा दे। उन्हें प्रेरित करे कि प्रत्येक विद्यार्थी वर्ष में कम से कम एक बार अपने जन्मदिन पर किसी सार्वजनिक जगह पर नीम, पीपल, जामुन, अमलतास इत्यादि का एक पेड़ अपने हाथों से अवश्य लगाए और वर्ष भर उसकी देखभाल करता रहे ताकि सुंदर पर्यावरण का निरंतर निर्माण होता रहे । विद्यार्थी को चाहिए कि वह ध्वनि (शोर) के पर्यावरण का भी ध्यान रखें और अपना स्टीरियो, रेडियो, टी.वी. बहुत कम, जितनी कि सुनने के लिए पर्याप्त हो उतनी आवाज में बजाएँ। स्वास्थ्य और पर्यावरण की रक्षा हेतु सिगरेट-बीड़ी न पिएँ । पान मसाला, तंबाकू का कभी सेवन न करें। उन्हें समझाएँ कि कागज भी पेड़ों से बनता है, अतः जितनी आवश्यकता हो, उतना ही कागज का प्रयोग करें और बिना कारण इसे बरबाद न करें। बिजली, पानी, पेट्रोल इत्यादि का भी उतना ही प्रयोग करें जितनी आवश्यकता हो। किसी भी वस्तु का दुरुपयोग न करने से पर्यावरण सुरक्षित रहता है। ऐसा ज्ञान प्रत्येक शिक्षक को अपने विद्यार्थी को देना

चाहिए ।

(20) **रात को सोने से पहले** : शिक्षक विद्यार्थी को यह अच्छी तरह समझा दें कि जल्दी सोना और जल्दी उठना स्वास्थ्य के लिए हितकर है। अतः देर रात तक नहीं जागना चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से अगले दिन की दिनचर्या पर बहुत बुरा असर पड़ता है। अतः विद्यार्थी को रात्रि दस बजे तक सो जाना चाहिए।

सोने से पहले माता-पिता की चरण वंदना करना, दिन में अपने द्वारा किए गए सभी कार्यों का आकलन करना और दिन-भर में जहाँ कहीं भी कोई गलती हुई हो, उसका अपने आप निरीक्षण करना और उसको फिर दुबारा ना दोहराने का संकल्प लेकर, ईश्वर को स्मरण करते हुए सो जाना। शिक्षक विद्यार्थी को बताएँ कि कभी भी मुँह ढककर नहीं सोना चाहिए और सोते समय नाक से ही साँस लेना चाहिए ।

उपरिलिखित बीस सामान्य ज्ञान की बातों को विद्यालय के सबसे छोटे बच्चों को यदि छोटी-छोटी कविताओं, गीतों और कहानियों के माध्यम से पढ़ाया जाए तो वह इन्हें प्रसन्नता व तीव्र गति से सीखते हैं। अतः शिक्षक को पढ़ाई में इनका भरपूर प्रयोग करना चाहिए।

7. जब आपको चाही वस्तु या सहायता मिल जाती है तो आप क्या कहते हैं ?

मैं कहता हूँ, "आपका बहुत-2 धन्यवाद"

8. जब आपको कोई बात ठीक से सुनाई न दे तो आप क्या कहेंगे ?

मैं कहूँगा/कहूँगी "क्षमा करें मैं सुन/समझ नही पाया" ।

9. जब आपसे कोई गलती हो जाए तो आप क्या कहेंगे ?

मैं कहूँगा/कहूँगी "क्षमा करें मुझे खेद है।

10. जब आपको दो लोगों के बीच से निकलना पड़े तो आप क्या कहेंगे?

मैं कहूँगा/कहूँगी, "कृपया मुझे क्षमा करें" ।

मेरा आभिवादन

1. **आप प्रातः अभिवादन कैसे करते हैं ?**
   मैं बड़ों के चरण स्पर्श करके व अन्य को 'नमस्ते जी' कह कर अभिवादन करता/करती हूँ।

2. **आप सोने से पहले क्या करते/करती हैं ?**
   मैं बड़ों के चरण स्पर्श व अन्य को 'नमस्ते जी' कह कर सोने जाता/जाती हूँ।

3. **जब कोई आपसे कहता है ''आप कैसे हैं ?**
   ''मैं अच्छा हूँ, धन्यवाद''।

4. **जब आप अपने मित्र से मिलते हैं तो क्या कहते हैं ?**
   ''नमस्ते जी ! आप कैसे/कैसी हैं''।

5. **जब आप मित्र से अलग होते हैं तो क्या कहते हैं ?**
   ''नमस्ते जी, फिर मिलेंगे''।

6. **जब आपको कुछ चाहिए तो आप क्या कहते हैं ?**
   मैं कहता हूँ, ''कृपया मुझे..................दे देवें।

मेरे बारे में

1. **आप कौन हैं ?**
   मैं एक लड़का/लड़की हूँ ।

2. **आपका नाम क्या है ?**
   मेरा नाम ....है।

3. **आपकी आयु कितनी है ?**
   मैं............................वर्ष का हूँ।

4. **आपके पिताजी का क्या नाम है ?**
   मेरे पिताजी का नाम श्री..जी है।

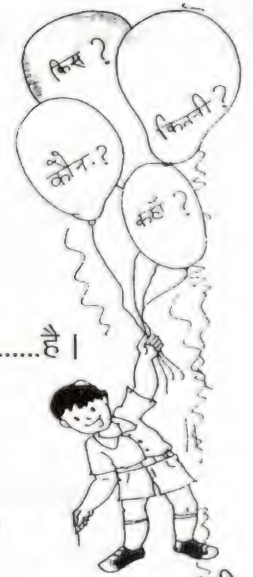
5. **आपकी माताजी का नाम क्या है ?**
   मेरी माताजी का नाम श्रीमती ....जी है।

6. **आपके पिताजी क्या करते हैं ?**
   मेरे पिताजी..करते हैं।

7. **आप किस कक्षा में पढ़ते हो ?**
   मैं................................कक्षा में पढ़ता/पढ़ती हूँ।

8. **आप कहाँ रहते हैं ?**
   मैं दिल्ली में रहता/रहती हूँ।

9. **आप किस विद्यालय में पढ़ते हो ?**
   मैं...विद्यालय में पढ़ता/पढ़ती हूँ।

10. **आप सबसे अधिक किसे प्यार करते हो ?**
    मैं..........................को सबसे अधिक प्यार करता/करती हूँ।

मेरे बारे में कुछ और

1. **आपके घर का पता क्या है ?**
   मेरे घर का पता है। ....

   ....

2. **आपके दूरभाष (टेलीफोन) का नंबर क्या है ?**
   मेरे घर का दूरभाष नं. ....है।

3. **आपका उत्तम मित्र कौन है ?**
   मेरा उत्तम मित्र.................................. है।

4. **आपके कितने भाई बहन हैं ?**
   मेरे..........................भाई और..........................बहनें हैं।

5. **आपका जन्मदिन कब है ?**
   मेरा जन्मदिन..को है।

6. **आप सबसे अधिक क्या करना चाहते हो ?**
   मैं सबसे अधिक..
   करना चाहता/चाहती हूँ ।

टेलीफोन कैसे सुनें?

ट्रिन-ट्रिन-ट्रिन

1. नमस्ते जी। आप कौन बोल रहे हैं ?............।
2. आपको किससे बात करनी है ? ....।
3. कृपया इन्तजार करें, मैं उन्हें अभी बुलाता/बुलाती हूँ ।

अतिथि का स्वागत कैसे करें?

खट-खट, खट-खट

1. नमस्ते जी। आप कैसे हैं ?
2. कृपया अन्दर आ जाएँ ।
3. कृपया बैठें। मैं अभी अपने माताजी/पिताजी को बुलाता/बुलाती हूँ।

पानी कैसे पिलाएँ

1. सदैव गिलास के नीचे प्लेट रखें।
2. गिलास में पानी ऊपर तक न भरें। थोड़ा सा खाली रखें।
3. गिलास को बीच में से पकड़ें।
4. कभी भी अपनी अंगुलियाँ गिलास में ना डालें।

खाना खाने का सभ्याचार (ढंग)

1. **भोजन से पहले आप क्या करते/करती हो ?**
   (अ) मैं अपने हाथ धोता/धोती हूँ।
   (ब) मैं ईश्वर से प्रार्थना करता/करती हूँ।
   (स) अपना झाड़न (नैपकिन) फैलाता/फैलाती हूँ।

2. **खाना खाते समय आप कैसे बैठते/बैठती हैं ?**
   खाना खाते समय मैं सीधा बैठता/बैठती हूँ।

3. **आप बड़ी और छोटी प्लेट में क्या रखते/रखती हो ?**
   मैं बड़ी प्लेट में सब्जियाँ और छोटी प्लेट में रोटी रखता /रखती हूँ।

4. **आप खाना कैसे खाते हो ?**
   मैं हमेशा छोटे–२ ग्रास लेता/लेती हूँ और चबा–२ कर खाता/खाती हूँ। मैं खाना कभी भी जल्दी नहीं निगलता/निगलती हूँ।

5. **खाना खाने के बाद आप क्या करते हैं ?**
   खाना खाने के बाद मैं अपने हाथ धोता/धोती हूँ और कुल्ला करता/करती हूँ।

मेरा जन्मदिन

1. **आपका जन्मदिन कब होता है ?**
   मेरा जन्मदिन.. को होता है।

2. **आप अपने जन्मदिन की पार्टी में किनको निमंत्रण भेजते हो ?**
   मैं अपने जन्मदिन पर अपने .... को बुलाता हूँ।

3. **जन्मदिन पर आप क्या करते हैं ?**
   मैं प्रातः हवन करता हूँ और ईश्वर से स्वस्थ व दीर्घ जीवन की प्रार्थना करता हूँ। सांयकाल को मैं पार्टी देकर जन्मदिन का उत्सव मनाता हूँ।

मेरा विद्यालय

1. **आपके विद्यालय का क्या नाम है ?**
   मेरे विद्यालय का नाम..है।
2. **आपका विद्यालय कहाँ है ?**
   मेरा विद्यालय...में है।
3. **आप विद्यालय कैसे जाते हो ?**
   मैं पैदल / रिक्सा / बस / कार / स्कूटर ....
   पर विद्यालय जाता हूँ।
4. **आपके विद्यालय का दूरभाष नम्बर क्या है ?**
   मेरे विद्यालय का दूरभाष न.
   ....है।
5. **आपके विद्यालय के प्रधानाचार्य कौन हैं ?**
   मेरे विद्यालय के/की प्रधानाचार्य श्री/श्रीमती
   .... हैं।
6. **आपकी कक्षा का/की अध्यापक/अध्यापिका कौन है ?**
   मेरे कक्षा के अध्यापक/अध्यापिका
   श्री/श्रीमती...हैं।
7. **आपके विद्यालय के अध्यक्ष कौन हैं ?**
   श्री/श्रीमती...
   मेरे विद्यालय के अध्यक्ष हैं।
8. **आपके विद्यालय के प्रबंधक कौन हैं ?**
   श्री/श्रीमती..मेरे विद्यालय के प्रबंधक हैं।

मेरे चारों ओर की प्रकृति

1. **सूर्य कब उदय होता है ?**
   सूर्य प्रातः उदय होता है।
2. **सूर्य कब अस्त होता है ?**
   सूर्य सायं अस्त होता है।
3. **आकाश कब चमकता है ?**
   आकाश दोपहर में चमकता है।
4. **सूर्य कब चमकता है ?**
   सूर्य दिन में चमकता है।
5. **आकाश में अन्धेरा कब होता है ?**
   आकाश में रात को अन्धेरा होता है।
6. **रात को आकाश पर आप क्या देखते/देखती हैं ?**
   मैं रात को आकाश पर चाँद और चमकते तारे देखता/देखती हूँ।
7. **वर्षा कौन लाता है ?**
   बादल वर्षा लाते हैं।
8. **वर्षा के बाद क्या दिखाई देता है ?**
   वर्षा के बाद इन्द्रधनुष दिखाई देता है।
9. **इन्द्रधनुष में कितने रंग होते हैं ?**
   इन्द्रधनुष में सात रंग होते हैं।
10. **वर्षा के समय आप क्या पहनते हैं ?**
    वर्षा के समय मैं बरसाती पहनता हूँ।

7. ऋतुओं के नाम बताओ ?

ग्रीष्म, वर्षा, शरद्, हेमन्त, शिशिर और बसन्त।

8. आपकी गर्मियों की छुट्टियाँ कब होती हैं ?

हमारी गर्मियों की छुट्टियाँ मई और जून में होती हैं।

9. आपकी सर्दियों की छुट्टियाँ कब होती हैं ?

हमारी सर्दियों की छुट्टियाँ दिसम्बर में होती हैं।

10. आप नई कक्षा में कब जाते हैं ?

हम अप्रैल में नई कक्षा में जाते हैं।

11. वर्ष के बारह हिन्दी महीनों के नाम बताओ ?

चैत्र, वैसाख, ज्येष्ठ, आषाढ़, सावन, भाद्रपद, आश्विन, कार्तिक, मार्गशीष, पौष, माघ और फाल्गुन ।

मेरे विद्यालय के बारे में

1. आपका विद्यालय कितने बजे शुरू होता है ?

मेरा विद्यालय प्रातः/दोपहर....................बजे शुरू होता है।

2. आपका विद्यालय कितने बजे बन्द होता है ?

मेरा विद्यालय दोपहर/सायं.................................बजे बन्द होता है।

3. जब आप कक्षा में प्रवेश करते हैं तो क्या कहते हैं ?

महोदय/महोदया (सर/मैडम) क्या मैं अन्दर आ सकता/सकती हूँ।

4. जब आप कक्षा से बाहर जा रहे हों तो क्या कहेंगे ?

महोदय/महोदया क्या मैं बाहर जा सकता/सकती हूँ।

5. जब आप विद्यालय छोड़ कर घर जाने लगे तो क्या कहेंगे/कहेंगी ?

धन्यवाद ! महोदय/महोदया, नमस्ते जी।

6. आपके विद्यालय की वरदी (यूनिफार्म) क्या है ?

मेरे विद्यालय की वरदी .... है।

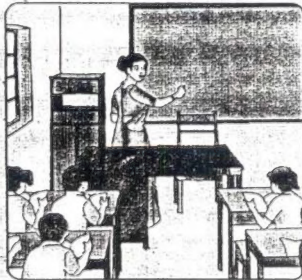
7. आप विद्यालय में सबसे अच्छा क्या करना चाहते/चाहती हैं ?

मैं विद्यालय में ....

8. आप पुरस्कार कैसे लेंगे ?

थोड़ा झुक कर, दोनों हाथों से, मुस्कराते हुए लूंगा/लूंगी और देने वाले को धन्यवाद कहूंगा/कहूंगी।

9. आप अपने विद्यालय की सम्पत्ति की रक्षा कैसे करेंगे ?

मैं कभी भी विद्यालय की किसी भी वस्तु को न तो तोडूँगा/तोडूँगी और ना ही बर्बाद करूँगा/करूँगी।

वर्ष सारणी

1. एक सप्ताह में कितने दिन होते हैं ?

एक सप्ताह में सात दिन होते हैं।

2. इन दिनों के नाम बताओ ?

रविवार, सोमवार, मंगलवार, बुधवार, बृहस्पतिवार, शुक्रवार, और शनिवार।

3. सप्ताह के किस दिन अवकाश होता है ?

रविवार के दिन अवकाश होता है।

4. एक वर्ष में कितने महीने होते हैं ?

एक वर्ष में बारह महीने होते हैं।

5. साल के बारह महीनों के नाम बताओ ?

जनवरी, फरवरी, मार्च, अप्रैल, मई, जून, जुलाई, अगस्त, सितम्बर, अक्टूबर, नवम्बर और दिसम्बर।

6. एक वर्ष में कितनी ऋतुएँ होती हैं?

एक वर्ष में छः ऋतुएँ होती हैं।

मेरा देश

1. आपके देश का क्या नाम है ?
मेरे देश का नाम भारत है।

2. आप किस शहर में रहते हैं ?
मैं..................................में रहता हूँ।

3. हमारा राष्ट्रीय झण्डा कौन सा है ?
तिरंगा झण्डा हमारा राष्ट्रीय झण्डा है।

4. हमारे झण्डे में कौन से तीन रंग हैं ?
हमारे झण्डे में केसरिया, सफ़ेद और हरा रंग हैं।

5. हमारे देश का राष्ट्रीय फूल कौन सा है ?
कमल हमारा राष्ट्रीय फूल है।

6. हमारा राष्ट्रगान कौन सा है ?
जन–गण–मन हमारा राष्ट्रगान है।

7. हमारा राष्ट्रीय पक्षी कौन सा है ?
मोर हमारा राष्ट्रीय पक्षी है।

8. हमारा राष्ट्रीय पशु कौन सा है ?
बाघ (टाईगर) हमारा राष्ट्रीय पशु है।

9. भारत के राष्ट्रपति कौन है ?
महामहिम श्री..हमारे देश के राष्ट्रपति हैं।

10. भारत के प्रधानमंत्री कौन है ?
सम्मानीय श्री..हमारे देश के प्रधानमन्त्री हैं।

मेरी स्वास्थ्य सारणी

मैं..................................वर्ष का हूँ।

मेरा वर्तमान वजन...................किलो ग्राम है।

मेरी वर्तमान लम्बाई.................सेन्टी मीटर है।

मेरा जन्म के समय वजन................किलो ग्राम था।

मेरी जन्म के समय लम्बाई..............सेन्टी मीटर थी।

मेरी त्वचा का रंग..........................(सफेद, गेहूंआ, भूरा, काला) है।

मेरे बालों का रंग.....................(काला, भूरा, सुनहरा) है।

मेरी आँखों का रंग..........................(काला, भूरा, नीला धूसर (ग्रे) है।

मेरी प्रातः की दिनचर्या

1. आप प्रातः कितने बजे उठते/उठती हैं ?
   मैं प्रातः.................बजे उठता/उठती हूँ।
2. सुबह आप क्या करते हैं ?
   मैं अपने दाँत साफ करता/करती हूँ।
3. आप अपना चेहरा कैसे धोते/धोती हैं ?
   मैं अपना चेहरा साबुन और पानी से धोता/धोती हूँ।
4. आप अपना चेहरा किस से पोछते/पोछती हैं ?
   मैं अपना चेहरा तौलिये से पोछता/पोछती हूँ।
5. आप अपने नाखून कैसे साफ करते/करती हैं ?
   मैं अपने नाखून नखकर्तनी (नेल कटर) से काटता और साफ करता/करती हूँ।
6. आप अपने बाल कैसे धोते/धोती हैं ?
   मैं अपने बाल साबुन से धोता/धोती हूँ और तेल लगाता/लगाती हूँ।
7. आप अपने बालों में कंघी कैसे करते/करती हैं ?
   मैं शीशे में देखकर अपने बालों में कंघी करता/करती हूँ।
8. आपका पहनावा कैसा होना चाहिए ?
   मेरा पहनावा साफ सुथरा और व्यवस्थित होना चाहिए जिससे मैं सुन्दर व सजीला लगूँ।

मेरा परिवार

मेरा नाम...है।

मैं श्री...व

श्रीमती..का पुत्र/पुत्री हूँ।

मेरे पिताजी के पिताजी मेरे दादा जी हैं।

मेरे पिताजी की माताजी मेरी दादी जी हैं।

मेरी माताजी के पिताजी मेरे नाना जी हैं।

मेरी माताजी की माताजी मेरी नानी जी हैं।

मेरे............भाई और................बहनें हैं।

मेरे पिताजी के बड़े भाई मेरे ताऊजी व उनके छोटे भाई मेरे चाचाजी हैं।

मेरी माताजी के भाई मेरे मामा जी हैं।

मेरे पिताजी की बहन मेरी बुआ जी हैं।

मेरी माताजी की बहन मेरी मौसी जी हैं।

मेरे ताऊजी के पत्नी मेरी ताई जी व मेरे चाचाजी की पत्नी मेरी चाची जी हैं।

मेरे चाचाजी/मामाजी के बच्चे मेरे चचेरे/ममेरे भाई/बहिन हैं।